DOCUMENT RESUME

ED 467 347 CG 031 896

TITLE	What Parents Need To Know about Marijuana.
INSTITUTION	Office of National Drug Control Policy, Washington, DC.
PUB DATE	2000-00-00
NOTE	60p.; For English version see ED 442 026.
AVAILABLE FROM	Drug Policy Information Clearinghouse, P.O. Box 6000, Rockville, MD 20849-6000. Tel: 800-666-3332 (Toll Free); Fax: 301-519-5212; e-mail: ondcp@ncjrs.org; Web site: http://www.whitehousedrugpolicy.gov/ index.html.
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055)
LANGUAGE	Vietnamese, Korean, Cambodian, Chinese
EDRS PRICE	EDRS Price MF01/PC03 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Drug Education; *Marijuana; Parent Materials

ABSTRACT

This publication, part of the Office of National Drug Control Policy's Asian Language Initiative, offers facts and answers about marijuana. It educates parents about what it is, its physical and physiological effects, slang terms, and how it's used. It also identifies signs that indicate marijuana use, and provides tips for parents who want to prevent their children from using this drug. A list of organizations providing Asian language assistance and information is also included. The publication is presented in Vietnamese, Korean, Cambodian, and Chinese. (GCP)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

ED 467 347

What Parents Need to Know about Marijuana

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

BEST COPY AVAILABLE

CG031896

Thông Điệp từ Tòa Bạch Ốc

Office of National
Drug Control Policy

GIÁO DỤC VỀ MA TÚY

Những Điều Cha Mẹ Cần Biết Về Cần Sa

3

Kính gởi quý vị phụ huynh và giám hộ:

Thay mặt cho Văn Phòng Chính Sách Kiểm Soát Ma Túy Toà Bạch Ốc và Chương Trình Vận Động Truyền Thông Chống Ma Tuý Tuổi Trẻ Toàn Quốc, chúng tôi rất hài lòng cung cấp cho quý vị cuốn cẩm nang này, mang tên là Những Điều Cha Mẹ Cần Biết Về Cần Sa.

Giáo dục về Ma Túy là một phần cần thiết công việc làm cha làm mẹ ở trong tất cả gia đình tại Mỹ. Những bản báo cáo cho thấy rằng trong số các trẻ được nghe dạy bảo về những nguy cơ cần sa, chỉ có phân nửa kể là có cơ sử dụng cần sa. Nhưng, chỉ có 29 phần trăm thiếu niên cho hay rằng chúng được biết về sự nguy hại cần sa nhờ trong gia đình. Một trong những chướng ngại mạnh mẽ nhất ngăn các con trẻ không dùng ma túy chính là quý vị. Ý thức được rằng con quý vị đang có nguy cơ sử dụng ma túy là điều rất quan trọng. Hãy tự học hỏi về những tác dụng và dấu hiệu của việc sử dụng cần sa. Những kiến thức này sẽ giúp quý vị khi nói chuyện với con em mình về ma túy.

Nếu quý vị có những thắc mắc hoặc cần biết thêm chi tiết, xin liên lạc với một trong những nguồn tài liệu ghi trong cẩm nang này hoặc đi vào trang vi tính điện toán bằng ngôn ngữ của quý vị, www.theantidrug.com.

Cảm ơn quý vị.

Barry R. McCaffrey
Giám Đốc
Văn Phòng Chính Sách Kiểm Soát Ma Túy Toàn Quốc

4

Giáo Dục về Ma Túy là Giáo Dục Gia Đình

Con em của quý vị đang gặp nguy hiểm.

Cần sa là chất thuốc bất hợp pháp sử dụng nhiều nhất trong lớp từ 12 tuổi cho đến 17. Và không cần biết con em quý vị là đứa học sinh được lãnh "toàn A" hay là quý vị sinh sống tại một khu nhà sang trọng. Con em quý vị sẽ phải đương đầu với các ma túy ở trên đường phố, ở tại trường học và luôn ngay cả tại nhà.

Đừng nên nghĩ rằng học đường đã đủ dậy dỗ về các ma túy. Hãy có thì giờ trò chuyện với lại con em về những áp lực khiến chúng sử dụng ma túy để mà giúp chúng sắp soạn biết cách trả lời từ chối, hồn nhiên và thẳng thắn. Con em của người di cư có thể còn bị nguy cơ nhiều hơn vì tại mong muốn hòa nhập vào nền văn hóa của Mỹ.

Giáo dục chống lại ma túy là phần chức năng cha mẹ.

Thật là một sự lầm lẫn, nếu tưởng rằng giáo dục ma túy dành riêng cho những cha mẹ đang có con em đạp vào vấn đề. Giáo dục về ma túy là bổn phận của mọi bậc làm cha mẹ.

Hãy tự giáo dục mình.

Cha mẹ cần phải tự giáo hóa và biết về ma túy để rồi có thể giúp đỡ con cái thông hiểu nguy hiểm khi dùng ma túy. Những trang kế tiếp liệt kê dữ kiện cùng với những câu trả lời về chất cần sa. Hãy cố học biết những điều trong tài liệu này để rồi có thể giáo huấn con em của mình.

Cần sa là gì?
Có nhiều loại khác nhau không?

Cần sa là loại ma túy bất hợp pháp thông dụng nhất tại xứ này.

Cần sa là thuốc chế từ những lá và đỉnh hoa của loại cây Cannabis Sativa. Cây Cannabis chứa những hoá chất đặc biệt được gọi là cannabinoids. Một trong những hoá chất này là chất THC, gây ra nhiều tác dụng tâm lý phát ra từ cannabis.

Cannabis là ngôn từ ám chỉ cần sa và các loại ma túy khác được bào chế ra từ cùng một loại thảo mộc. Loại cannabis mạnh nhất gồm có sinsemilla (xin-xê-mi-a), hashish (gọi tắt là "hash"), và dầu hash. Tất cả các loại thể cannabis đều là loại ma túy có tác dụng làm cho tâm thần bị đảo lộn.

Cần sa nguy hiểm như thế nào?

Một bản báo cáo mới đây của Trung Tâm Quốc gia Nghiện Ngập và Lạm Dụng Loại Chất (National Center on Addiction and Substance Abuse - CASA) cho biết rằng trong số 182,000 thiếu niên và trẻ con nhập viện điều trị vào năm 1996, gần tới một nửa - 48% - đi vào chỉ vì lạm dụng hay nghiện cần sa. Số này gần bằng tổng số thiếu niên và trẻ con được nhập viện để chữa trị việc lạm dụng và ghiền tất cả các loại ma túy khác hợp lại. Hơn phân nửa thiếu niên chữa trị bệnh ghiền cần sa trong lứa từ 15 đến 17 tuổi.

Cần sa nguy hiểm theo nhiều lối, vừa do tác dụng cấp thời vừa có nguy hại về mặt sức khoẻ lâu dài. Cần sa ảnh hưởng đến những tế bào óc. Nó tác dụng tài điều khiển di động bằng cách làm chậm thời gian phản ứng của trung tâm hệ thống não bộ. Dùng cần sa có thể đưa đến kết qủa:

- Có trí nhớ kém đối với những sự việc vừa mới xảy ra;
- Không làm được nổi công việc phức tạp;
- Ảnh hưởng đến các giác quan và thời gian phản ứng - thường khiến xảy ra tai nạn;
- Có những hành vi tình dục liều mạng;
- Khó lòng tập trung tư tưởng - dùng những cách thức học hành bất lợi.

Ngày nay, tỉ lượng chất THC trong thuốc cần sa vượt hẳn ngày xưa hơn nhiều. Thành ra cần sa mạnh hơn, từ đó có thể gia tăng nguy cơ cảm thấy âu lo, mất trí nhớ và đầu óc hỗn loạn. Tỉ lệ THC cao hơn cũng còn có thể gia tăng nguy cơ gây tai nạn xe cộ.

Những tiếng lóng hiện sử dụng cho cần sa là gì?

Có rất nhiều danh từ ám chỉ cần sa.

Sau đây là những tiếng lóng thường dùng để chỉ cần sa:

Pot (Pót)	**Aunt Mary (En-t-Me-ry)**	**Reefer (Ríp-phơ)**
Blunt (Bờ-lân)	**Weed (Uýt)**	**Ganja (Gan-da)**
Herb (Ơ-bờ)	**Boom (Bum)**	**Bud (Bất)**
Gangster (Găng-x-tơ)	**Mary Jane (Me-ri-Dên)**	**Kif (Kíp-phờ)**
Grass (Gờ-rát-xờ)	**Skunk (Sờ-câng)**	**Dope (Đốp)**

Lại cũng có những tên không chính thức dùng ngoài đường phố dành cho những loại hoặc "hiệu" cần sa khác nhau:

Texas Tea (Texas Ti) Maui Wowie (Mau-i Vau-i) Chronic (Cờ-ron-níc)

Cần sa được sử dụng như thế nào?

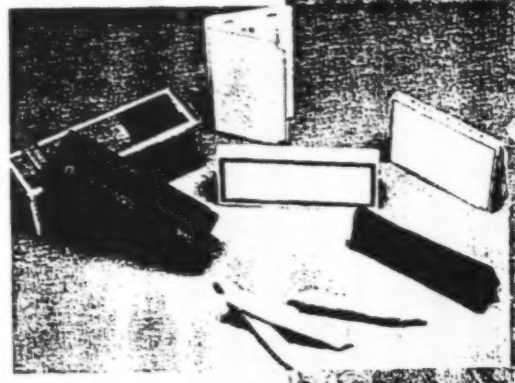
Đa số người dùng cuộn cần sa rời thành một điếu thuốc (được gọi là "joint" hoặc "nail") hoặc lấy hút bằng ống điếu. Một loại ống điếu người ta biết nhiều là loại ống hút có nước, còn gọi là "bong."

Vài người trộn lẫn cần sa vào đồ ăn hoặc dùng nó để pha nước như trà.

Một phương thức khác là mổ một điếu xì gà banh ra và lấy cần sa để thay thuốc lá bên trong, làm thành điếu thuốc có tên là "blunt."

Ống điếu và các loại đồ lọc.

Các cần sa loại "boong".



Cần sa cuộn sẵn, các hiệu giấy cuộn khác nhau và máy cuộn.

Làm thế nào để biết con tôi có dùng cần sa hay không?

Có nhiều dấu hiệu quý vị có thể nhìn thấy:

- Chóng mặt
- Hành vi điên rồ hay cười khúc khích
- Mắt đỏ ngầu
- Quên những sự việc vừa mới xẩy ra
- Đói bụng vặt hoặc đòi ăn vặt

Khi bớt lần lần tác dụng tiên khởi, sau một vài giờ, người dùng cần sa sẽ rất buồn ngủ hay là đói bụng.

Cha mẹ nên cần chú ý ghi nhận dấu hiệu có thuốc hay có dụng cụ liên hệ, như là:

- Điếu ống và thuốc điếu hoặc giấy để quấn thuốc điếu
- Mùi khét dính trong quần áo và trong phòng ngủ
- Con trẻ tự nhiên dùng nhang hoặc những loại thuốc tẩy không khí
- Dùng thuốc nhỏ mắt để bớt đỏ ngầu
- Quần áo, bích chương và đồ trang sức v.v... có hình ảnh của cần sa, ma túy hoặc có lời lẽ cổ động ma túy

Làm thế nào để biết con trẻ của tôi dùng cần sa? (tiếp theo)

Cha mẹ cũng nên coi chừng đến việc con mình thay đổi hành vi.

Cha mẹ cần quan tâm đến nếu thấy trẻ con

- Xa lánh mọi người
- Bị xuống tinh thần
- Mệt mỏi
- Tự nhiên bớt lo chải chuốt
- Hay gây gổ
- Mất dần những liên hệ với gia đình và bạn bè
- Học hành sút giảm
- Bỏ học
- Không còn ham mê thể tháo hay sở thích riêng tư
- Thay đổi các thói ăn uống hay là ngủ nghỉ

Xin nhớ rằng các dấu hiệu bên trên có thể chỉ tỏ về những vấn đề khác hơn và không ăn thua gì các thuốc ma túy.

Làm sao tôi có thể ngừa không cho con em của tôi liên lụy vào ma túy?

Thiết lập những ngã đối thoại hữu hiệu và giữ cho các con em tham gia vào những sinh hoạt tích cực là cách chính yếu nhằm giúp chúng nó thành công và tránh sử dụng các chất ma túy và rơi vào các phiền toái đồng loại. Những bản nghiên cứu cho thấy: con trẻ tham dự vào những hoạt động bên ngoài học đường có tính xây dựng, dưới sự trông coi người lớn, sẽ ít nguy cơ sử dụng ma túy. Dẫn dắt cho con cái tham gia vào những hoạt động tích cực của nhà trường, nhà thờ hay của gia đình và của cộng đồng phải là một phần chương trình giáo dục phòng ngừa ma túy. Dưới đây là một vài điểm nên ghi.

- Khi nào chuyện vãng với lại con cái, nên lái câu chuyện về các ma túy và tại sao chúng nguy hiểm.
- Mở đầu câu chuyện, hỏi con em mình xem chúng đã học biết gì ở trường về các ma túy. Và chúng nghĩ gì về các ma túy?
- Cố gắn nuôi cuộc đối thoại với lại con em về chuyện ma túy.
- Học hỏi ngõ hầu trả lời những câu hóc búa như là sử dụng cần sa sao lại không hay?
- Chịu khó lắng nghe. Và đặt vấn đề một cách cởi mở, trung thực và ân cần.

Những tài liệu tham khảo

Một số tổ chức sau đây có thể giúp đỡ và cung cấp thêm tài liệu Việt Ngữ:

Asian American Recovery Services
965 Mission Street, #325
San Francisco, CA 94103
Tel: (415) 541-9285

Asian Community Mental Health Services
310 8th Street, Suite 201
Oakland, CA 94607
Tel: (510) 451-6729

Asian Pacific Fam. Ctr. of Pacific Clinics
9353 East Valley Boulevard
Rosemead, CA 91770
Tel: (626) 287-2988

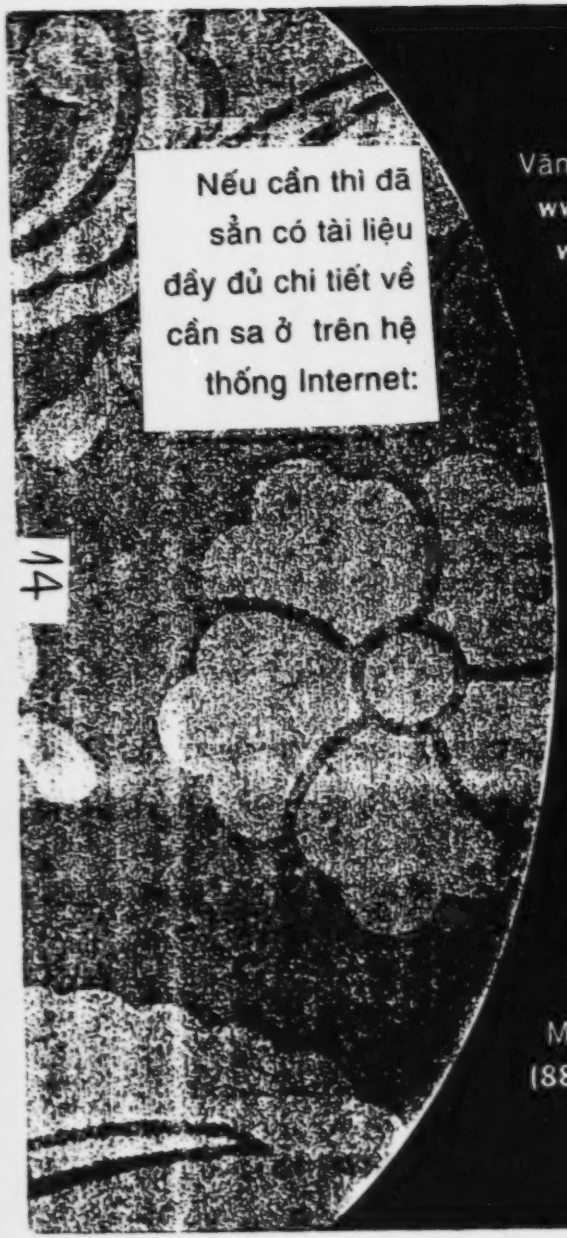
The Asian American
Drug Abuse Program
5318 South Crenshaw Boulevard
Los Angeles, CA 90043
Tel: (323) 293-6284

Hamilton Madison House Asian American
Mental Health & Alcoholism Services
253 South Street, 2nd Floor
New York, NY 10002
Tel: (212) 720-4520

National Asian Pacific American Families
Against Substance Abuse (NAPAFASA)
340 East 2nd Street, Suite 409
Los Angeles, CA 90012
Tel: (213) 625-5795

Cơ Quan Quốc gia Thanh Hoán Tin Tức về Rượu và Ma túy (National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information, NCADI) có vô số tài liệu Anh Ngữ là những ấn phẩm, băng video và các tài liệu giáo dục giúp cho phụ huynh thảo luận với các con cái về việc sử dụng ma túy. Nếu cần thêm tài liệu về chất cần sa hay là ma túy, xin liên lạc về:

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI)
P.O. Box 2345
Rockville, MD 20847
1-800-729-6686
(TDD Number 1-800-487-4889)
www.health.org



Nếu cần thì đã sẵn có tài liệu đầy đủ chi tiết về cần sa ở trên hệ thống Internet:

Văn Phòng Chính Sách Kiểm Soát Ma Túy Toàn Quốc (ONDCP)
www.whitehousedrugpolicy.gov
www.theantidrug.com (bằng tiếng Việt)

Partnership For Drug Free America
www.drugfreeamerica.org

National Clearinghouse for Alcohol & Drug Information
www.health.org

Asian American Recovery Services
www.aars-inc.org

Asian Community Mental Health Services
www.acmhs.org

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov

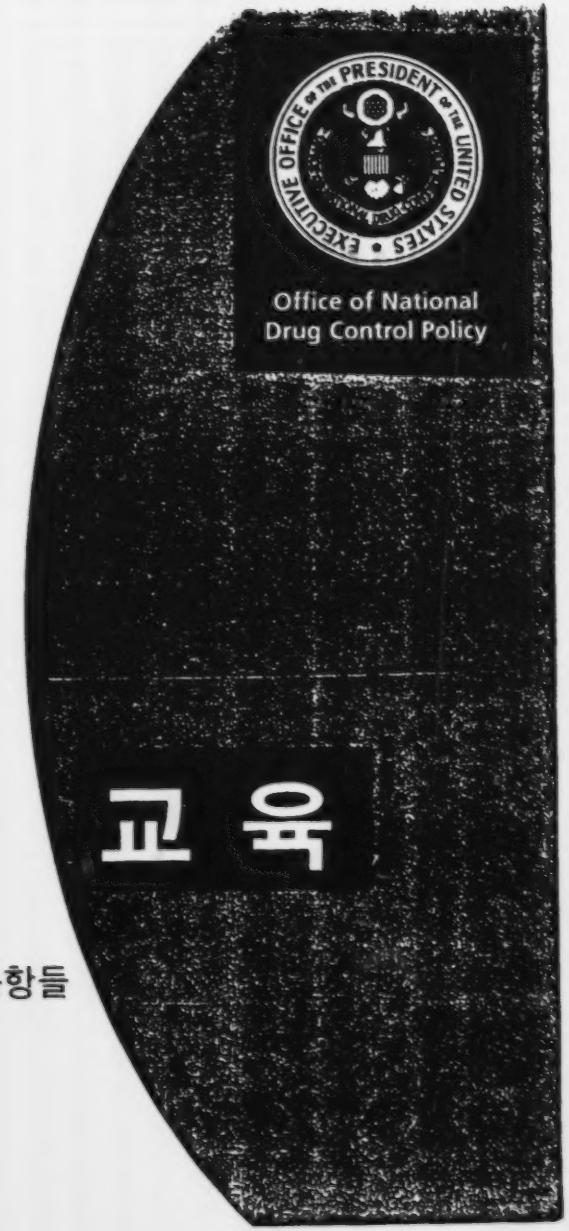
Center for Substance Abuse Prevention
www.samhsa.gov/csap

Muốn biết thêm tin tức bằng tiếng Việt, xin vui lòng gọi số miễn phí
(888) 258-3138 hay các số (301) 468-9340/41

14

백악관으로 부터의 메시지

5



마 약 교 육

마리화나에 관하여 부모님들께서 알고 계셔야 할 사항들

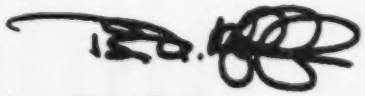
친애하는 부모님과 보호자분께:

본 팜플렛, 마리화나에 관하여 부모님들께서 알고 계셔야 할 사항들을 여러분에게 제공할 수 있게 되어 백악관 미국마약규제정책국과 전국적인 청소년 마약근절 미디어 캠페인을 대표하여, 먼저 기쁨을 표합니다.

마약교육은 미국내 모든 가정들의 자녀양육에 있어서 필수적인 부분이 되었습니다. 보고서에 의하면 부모님들로부터 마리화나의 위험성에 관하여 배운 자녀들은 마리화나를 사용할 확률이 그 절반으로 줄어든다고 지적하고 있습니다. 그러나, 겨우 29퍼센트의 청소년들만이 가정에서 마리화나 사용의 위험성에 관하여 배우고 있다고 보고되고 있습니다. 여러분 자녀들에게 마약사용을 억제케 하는 가장 강력한 예방 요소 중 하나는 바로 여러분입니다. 여러분 자신의 자녀들도 마약사용의 위험에 처해있다는 것을 인지하는 것이 중요합니다. 마리화나 사용에 따르는 영향과 증세에 관해 여러분 자신들이 먼저 배우면 자녀들과 마약에 관하여 이야기를 나눌 때 도움을 받게 될 것입니다.

질문사항이나 추가정보가 필요하시면 이 팜플렛에 열거되어 있는 도움기관에 문의하시거나 한국어 및 그 외 외국어 웹사이트, www.theantidrug.com을 방문하십시오.

감사합니다.



Barry R. McCaffrey
마약규제정책국장

16

마리화나에 관하여 부모님들께서 알고 계셔야 할 사항들

여러분의 자녀는 위험에 처해있습니다.

마약교육은 가정교육입니다.

마리화나는 12세에서 17세사이의 청소년들이 가장 많이 사용하는 불법마약입니다. 여러분의 자녀가 "올A" 학생이고 여러분이 아무리 좋은 지역에 살고 있다 하더라도, 여러분의 자녀들은 거리에서, 학교에서 그리고 심지어 집에서까지도 마약의 위험에 노출될 것입니다.

학교에서 충분한 마약교육을 당연히 제공할 것이라고 기대하지 마십시오. 자녀들이 자동적이고 단도직입적인 거절 메시지를 준비할 수 있도록, 마약을 사용하라고 받는 압력에 대해 충분한 시간을 가지고 이야기하십시오. 이민자의 자녀들은 미국 문화에 적응하고자 하는 욕구로 인하여 더 많은 위험에 처해질 수 있습니다.

마약방지교육은 자녀양육의 한 부분입니다.

마약에 대한 교육이 비단 문제자녀들의 부모들에게만 국한된 문제라고 생각하는 것은 잘못된 것입니다. 마약교육은 모든 부모님들의 의무입니다.

부모님 자신부터 마약에 관하여 교육을 받으셔야만 자녀들이 마약의 위험성에 관하여 이해할 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 다음 페이지는 마리화나에 관한 사실과 답변을 제공하고있습니다. 자녀들을 교육시킬 수 있도록 이 팜플렛에 나와있는 정보로 부모님 자신을 교육하십시오.

마리화나란 무엇입니까?
여러 가지의 다른 종류가 있습니까?

마리화나는 미국에서 가장 흔하게
사용되는 불법 마약입니다.

마리화나란 대마초(학술명: Cannabis Sativa)의 꽃과 잎에서 생성된 것입니다.
이 대마초는 cannabinoids라고 부르는 독특한 화학물질을 함유하고 있습니다.
마리화나의 환각작용들의 상당수가 바로 이 화학물질 중 하나인 THC 때문입니다.

마리화나란 Cannabis (대마초)라는 마리화나와 그것과 같은 식물에서
추출된 기타 약물을 뜻하는 용어입니다. Cannabis (대마초)중에서 효능이
강한 형태는 신세미아(sinsemilla), 해시시(hashish - 줄여 "해시"라고 함)와
해시 오일이 있습니다. 모든 종류의 Cannabis는 환각약물입니다.

마리화나는 얼마나 해롭습니까?

국립마약중독/남용센터(CASA)가 발행한 최근 보고서에 의하면 1996년에 치료등록을 한 18만2천명에 이르는 10대들과 어린이들 중 거의 절반 가량인 48퍼센트가 오직 마리화나중독 또는 남용 때문에 센터에 들어오게 된 것이라고 밝혀졌습니다. 이 숫자는 다른 기타 약물중독문제로 치료를 받으러 들어온 10대들과 어린이들을 모두 합한 숫자와 근사한 것입니다. 치료를 받고있는 10대들의 절반이상이 15세에서 17세사이입니다.

19

마리화나는 여러 가지로 해로울 수 있습니다. 직접적으로 나타나는 증상이 있으며 장시간에 걸쳐 긴장을 해칩니다. 마리화나를 흡연하는 것은 뇌세포에 영향을 미치고 중추신경계의 반사시간을 늦춤으로써 운동신경능력을 저하시킵니다.

- 단기기억력 감퇴(최근 사건들에 대한 기억)
- 복합과제 취급 곤란
- 지각력과 반사시간에 영향을 줌으로써 자주 자동차사고를 초래합니다.
- 무분별한 성적 행동
- 집중력 장애-학습장애

현대 마리화나의 THC 함유량은 이전보다 더 높아졌습니다. 이것은 마리화나를 더욱 더 강력하게 만드는 것이며 불안감, 기억상실증, 혼동이 생길 확률을 더 증가시킬 수 있습니다. 또한 THC 함유량이 높을수록 교통사고의 위험이 높아질 수 있습니다.

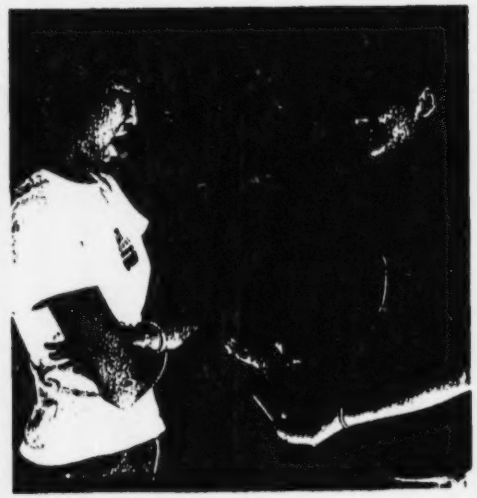
19

현재 사용되고 있는 마리화나의 은어는 어떤 것들이 있습니까?

마리화나는 많은 다른 이름으로 불려집니다.

다음은 통상 사용되는 마리화나 은어 목록입니다.

팟(Pot)	앤트 매리(Aunt Mary)	리퍼(Reefer)
블런트(Blunt)	위드(Weed)	간자(Ganja)
어브(Herb)	붐(Boom)	버드(Bud)
갱스터(Gangster)	매리 제인(Mary Jane)	키프(Kif)
그래스(Grass)	스컹크(Skunk)	도프(Dope)



또한 길거리에서 통용되는 마리화나의 종류 혹은 "상표"의 약식명칭은:

텍사스 티(Texas Tea)　마위 우위(Maui Wowie)　크로닉(Chronic)

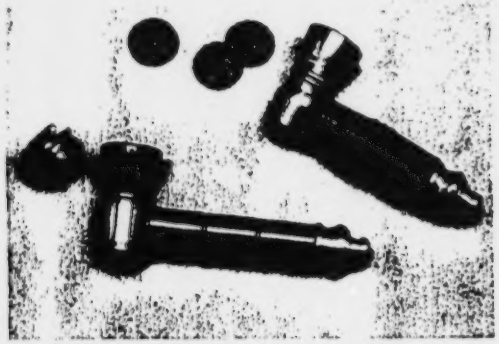
20

마리화나는 어떻게 사용됩니까?

대부분의 사용자들은 마리화나를 느슨하게 담배같이 맙니다.(이것을 "조인트" 혹은 "네일" 이라고 부릅니다.) 혹은 마리화나를 파이프로 핍니다. 파이프 중 가장 잘 알려진 파이프의 종류는 물파이프로 "봉(bong)"이라고 부릅니다.

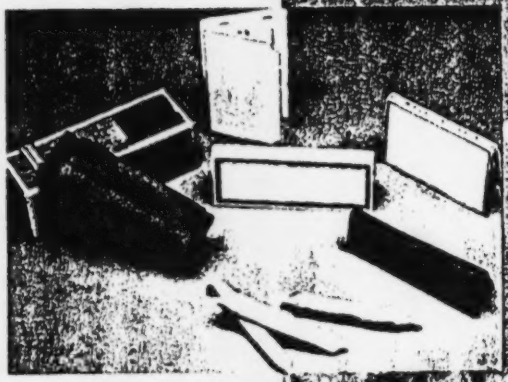
몇몇 사용자들은 마리화나를 음식물에 섞어 사용하기도 하고 차에 넣어 마시기도 합니다.

그 외 방법으로는 시가를 잘라 편 후 담배잎(토바코) 대신 마리화나를 넣어 사용합니다. 이것을 "블런트(blunt)"라고 부릅니다.



파이프와 스크린

물파이프 "봉(bong)"



조인트를 만드는데 사용될 수 있는 "로링" 종이

우리 아이가 마리화나를 사용하고 있는지 어떻게 알 수 있을까요?

눈에 보이는 몇 가지 증세가 있습니다.

만약 누군가가 마리화나를 사용하고 있다면, 그 사용자는 다음의 증상을 보일 수 있습니다:

- 현기증
- 지각없는 행동 – 실없이 웃음
- 빨갛게 충혈된 눈
- 단기 기억력 감퇴
- 간식이나 군것질 증가

약간의 시간이 흐른 후, 이러한 초기 증상이 지나고 나면 사용자는 매우 졸리거나 배가 고파집니다.

부모님들은 또한 마약사용의 신호와 마약장비에 대해서도 알고 계셔야 합니다.

- 파이프와 담배종이 혹은 "롤링"(마는) 종이
- 옷과 침실에서 나는 탄 잎사귀 냄새
- 향과 기타 냄새를 없애는 탈취(방취)제 사용
- 눈의 충혈을 없애고자 안약 사용
- 마리화나나 마약무늬 혹은 마약사용을 권장하는 글귀가 쓰여진 옷, 포스터, 장신구 등

우리 아이가 마리화나를 사용하고 있는지 어떻게 알 수 있을까요? 이어서...

부모님들은 자녀들의 행동변화에 관하여 알고 계셔야 합니다.

부모님들께서는 다음 현상에 유의하십시오

- 금단현상
- 우울증
- 피로
- 흐트러진 차림새
- 반항
- 가족과 친구들과의 관계가 소원해짐
- 학과 성적의 변화
- 장기결석
- 스포츠나 취미활동 관심 결여
- 잠버릇과 식습관의 변화

이러한 증세들은 마약사용 외 다른 문제의 신호일 수도 있다는 것을 유의하십시오

아이가 마리화나를 하지 못하도록 어떻게 예방할 수 있을까요?

원활한 의사소통의 패턴을 갖는 것과 자녀가 긍정적인 활동을 하게 하는 것이 자녀를 성공으로 이끌며 마약중독이나 다른 문제로부터 벗어나게 할 수 있는 매우 중요한 방법입니다. 연구조사에 의하면 건설적이고 성인 감독하의 학교 밖 과외활동을 하는 아이들은 마약을 사용할 확률이 적다고 나타나 있습니다. 자녀들이 학교와 교회활동, 가정과 커뮤니티 생활을 긍정적으로 하게 하는 것이 마약예방프로그램의 일환이 되어야 합니다. 아래는 몇 가지 기억하셔야할 사항들입니다.

- 자녀들과 대화시에 이야기 주제를 마약과 그것이 왜 해로운지에 관하여로 전환하십시오.
- 주제를 꺼내기 위해서는 자녀에게 학교에서 마약에 관하여 배웠는지 여부를 물어보십시오. 자녀분은 그에 대해 어떻게 생각하고 있는지 알아보십시오.
- 여러분의 자녀와 마약에 관하여 지속적으로 대화를 하십시오.
- 어려운 질문을 대답할 수 있도록 준비하십시오: 예) 마리화나를 피는 것이 왜 그렇게 나쁜가요?
- 같이 듣고 이해하는 정직하고 열린 마음으로 이 문제를 대하십시오.

안내정보

몇몇 기관들이 한국말로 추가정보와 도움을 드리고 있습니다.

Asian American Recovery Services
965 Mission Street, #325
San Francisco, CA 94103
Tel: (415) 541-9285

Asian Community Mental Health Services
310 8th Street, Suite 201
Oakland, CA 94607
Tel: (510) 451-6729

Asian Pacific Fam. Ctr. of Pacific Clinics
9353 East Valley Boulevard
Rosemead, CA 91770
Tel: (626) 287-2988

The Asian American
Drug Abuse Program
5318 South Crenshaw Boulevard
Los Angeles, CA 90043
Tel: (323) 293-6284

Hamilton Madison House Asian American
Mental Health & Alcoholism Services
253 South Street, 2nd Floor
New York, NY 10002
Tel: (212) 720-4520

National Asian Pacific American Families
Against Substance Abuse (NAPAFASA)
340 East 2nd Street, Suite 409
Los Angeles, CA 90012
Tel: (213) 625-5795

25

전국알코올마약정보센터(NCADI)에서는 부모님들이 마약사용에 관하여 자녀들과 이야기를 할 수 있도록 돕기위해 영어로 된 많은 간행물과 비디오, 그리고 교육자료들을 제공하고 있습니다. 마리화나와 기타 마약에 대한 보다 자세한 정보는 다음 주소로 연락하십시오:

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
P.O. Box 2345
Rockville, MD 20847
1-800-729-6686
(TDD Number 1-800-487-4889)

마리화나에 관한
보다 자세한 정보는
인터넷에 마련되어
있습니다:

26

Office of National Drug Control Policy (ONDCP)
www.whitehousedrugpolicy.gov
www.theantidrug.com (한국어)

Partnership for a Drug Free America
www.drugfreeamerica.org

National Clearinghouse for Alcohol & Drug Information
www.health.org

Asian American Recovery Services
www.aars-inc.org

Asian Community Mental Health Services
www.acmhs.org

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov

Center for Substance Abuse Prevention
www.samhsa.gov/csap

한국어 추가정보를 원하시면 무료전화
(888) 258-3137이나 (301) 468-9334/35로 문의하시기 바랍니다.

26

បណ្ដាំអំពីផ្លែក នីតិប្រតិបត្តិ

Office of National
Drug Control Policy

27

ការអប់រំផ្លែក គ្រឿងញៀន

អ្វីដែលឪពុកម្ដាយត្រូវដឹងអំពីរឿងកញ្ឆា

27

មាតាបិតានិងអ្នកអាណាព្យាបាល

ពាងនាមឱ្យសេតវិមាន នៃការិយាល័យគ្រួតពិនិត្យលើបញ្ហាគ្រឿងញៀនខិងការផ្សព្វផ្សាយដើម្បីជួយដល់យុវជន-នារី។ យើងខ្ញុំមានសេចក្តីរីករាយខិងធ្វើការរៀបរៀងជាក្តួនសៀវភៅនេះឡើងដើម្បីជំរាបជូនជាចំណិងសម្រាប់មាតាបិតាឱ្យបានដឹងច្បាស់ពីរឿងកញ្ឆា។

ការអប់រំផ្នែកគ្រឿងញៀនគឺជាចំណែកមួយដ៏សំខាន់ក្នុងផ្នែកការអប់រំចំពោះមីពុកម្តាយគ្រប់គ្រួសារទាំងអស់ក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក។ សេចក្តីរាយការណ៍បញ្ជាក់អោយដឹងច្បាស់ថាក្នុងក្មេងទាំងអស់ដែលបានរៀនអំពី គ្រោះថ្នាក់ដែលកើតអំពីកញ្ឆាពីមីពុកម្តាយ.មានក្មេងចំនួនតែពាក់កណ្តាលទេ ដែលដាក់កញ្ឆា ផ្ទុយអំពីក្មេងឯទៀតដែលមីពុកម្តាយមិនបានពិគ្រោះ អំពីរឿងគ្រោះថ្នាក់ ទាក់ទងខិងការប្រើគ្រឿងញៀន។ ក៏ប៉ុន្តែមានក្មេងតែ ២៩ភ ប៉ុណ្ណោះដែលបានរៀនអំពីគ្រោះថ្នាក់ដោយការប្រើកញ្ឆាអំពីមីពុកម្តាយ។ លោកអ្នកជាមនុស្សមួយដ៏សំខាន់សំរាប់ប្រាប់ក្តួនពីរឿងគ្រោះថ្នាក់ពីការប្រើគ្រឿងញៀន។ យើងស្នើសុំអោយលោកអ្នកអប់រំខ្លួនឯងអំពីការប្រើប្រាស់កញ្ឆា ដើម្បីឱ្យក្តួនលោកអ្នកកុំអោយទទួលឥទ្ធិពលគ្រឿងញៀនខិងបញ្ហាដែលទាក់ទង ខិងការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនជាអាទិ៍។

ប្រសិនបើអស់លោកអ្នកមានសំណួរផ្សេង។ ឬត្រូវការទទួលខ្វះពតិមានបន្ថែម សូមមេត្តាទាក់ទងការិយាល័យណាមួយដែលមានចុះផ្សាយនៅតាមក្តួនសៀវភៅនេះ ឬក៏អាចទាក់ទងតាមរយៈការសាណាមួយនៅតាមបណ្តាញ website, www.theantidrug.com

ដោយសេចក្តីរាប់អាន

Barry R. McCaffrey

ពាងហ្វាង

ការអប់រំថ្ពាំធ្វើឱ្យញៀនគឺជាការអប់រំគ្រួសារ

កញ្ឆាជាគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ដែលក្មេងអាយុពី១២ទៅ១៧ឆ្នាំបានប្រើច្រើនសំ។ មិនថាតែកូនលោកអ្នកដែលរៀនបានពិន្ទុល្អគ្រប់មុខវិជ្ជាឬរស់នៅកន្លែងល្អទេ
កូនលោកអ្នកនឹងត្រូវស្ថិតនៅក្រោមឥទ្ធិពលគ្រឿងញៀនទៅតាមថ្នល់ សាលារៀន និងផ្ទះដែរ។

កុំអោយយល់ថាសាលារៀនផ្តល់ការអប់រំអំពីគ្រឿងញៀនបានគ្រប់គ្រាន់។
ត្រូវចំណាយពេលនិយាយជាមួយកូនពីបញ្ហាដែលមានលើការកៀបសង្កត់ពីបរិយាកាស
ខានដើម្បីជួយរៀបចំឱ្យគេចេះពីរបៀបប្រឆាំងគ្រឿងញៀនជាស្ថិយប្រវត្តិនឹងដោយចំហ។ កូនលោកអ្នកដែលមករស់នៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក
ប្រហែលជា ប្រឈមមុខទៅរកគ្រោះថ្នាក់ច្រើនជាងក្មេងដែលមានឪពុកម្តាយដែលកើតនៅសហរដ្ឋអាមេរិក
ព្រោះកូនលោកអ្នកចង់សម្របខ្លួនតាមក្មេងទាំងនោះ ។

ការអប់រំប្រឆាំងគ្រឿងញៀនគឺជាចំណែកមួយនៃការអប់រំមាតាបិតា

ការអប់រំអំពីគ្រឿងញៀន មិនមែនសំរាប់តែឪពុកម្តាយរបស់ក្មេងដែលមានមានបញ្ហានោ។ ការអប់រំពីគ្រឿងញៀន ជាភារៈកិច្ចរបស់មាតាបិតាទាំងឡាយ។

ការអប់រំខ្លួនឯង

ឪពុកម្តាយទាំងឡាយត្រូវតែអប់រំខ្លួនឯងអំពីគ្រឿងញៀនទើបអាចជួយអប់រំកូនអោយបានយល់អំពីការគ្រោះថ្នាក់ទាំងឡាយដែលកើតអំពីគ្រឿងញៀនដែរ។ទំព័រ
ខាងមុខនេះនឹងដាបជូនអំពីហេតុការណ៍នឹងចម្ងើយអំពីកញ្ឆា។ លោកអ្នកអប់រំខ្លួនឯងទៅតាមសេចក្តីណែនាំដែលមាននៅក្នុងកូនសៀវភៅនេះទើបអាចអប់រំ កូនលោកអ្នកបាន។

ការអប់រំផ្នែកគ្រឿងញៀន

កញ្ឆាគឺជាគ្រឿងញៀនដែលមានជាតិចេញពីសន្ធឹកមានពណ៌បៃតង,
ផ្ការ ឬប្រផេះលាយស្លួត, ស្លឹកដែក, ទង, គ្រាប់និងផ្កាដូចដើមក្រចៅឬថ្នៃ
ហើយ មានឈ្មោះជាតិគីមីគឺ 'Cannabis Sativa'. ។
ជាតិកាណាប៊ីសនេះបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាជាច្រើនទាក់ទងនឹងសរសៃប្រសាទ ។

អ្វីទៅដែលហៅថាកញ្ឆា?
តើកញ្ឆាមានប៉ុន្មានបែប?

កញ្ឆាជារុក្ខជាតិគ្រឿងញៀនខុសច្បាប់ដែលគេដាំនៅក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក

កាណាប៊ីស ' Cannabis ' គឺជាពាក្យសំដៅលើកញ្ឆា ឱសថគ្រឿងញៀនផ្សេងៗទៀត
ដែលធ្វើមកអំពីពូករុក្ខជាតិជូចគ្នា។ កាណាប៊ីសដែលមានកម្លាំង
ខ្លាំងជូចជា ស៊ីនសេមីយ៉ា, ហាស៊ីស (ហៅកាត់ថា ហាស់) និង ប្រេងហាស់។
គ្រប់ពូកកាណាប៊ីស ជាថ្នាំពុលដែលធ្វើរសជាតិមនុស្សឱ្យខុសពីធម្មតា។

តើកញ្ឆាអោយទុក្ខទោសដូចម្តេចខ្លះ?

សេចក្តីរាយការណ៍ថ្មីៗនេះដែលចេញមកពីមជ្ឈមណ្ឌលជាតិនៃការញៀនថ្នាំនិងសារធាតុដែលនាំទុក្ខទោស
(National Center of Addiction and Substance Abuse) បែងចែកក្មេងដំទង់និងក្មេងចំនួន
១៨២,០០០នាក់ ដែលបានចូលព្យាបាលក្នុងឆ្នាំ១៩៩៦ ជិតពាក់កណ្តាលគឺ៤៨៖ បាន អនុញ្ញាតឱ្យព្យាបាល
ជម្ងឺដែលកើតអំពីកញ្ឆា ឬ ការញៀនកញ្ឆាតែម្យ៉ាង។
ចំនួននេះគឺជិតស្មើនឹងចំនួនក្មេងដំទង់និងក្មេងដែលបានទទួលការព្យាបាល
ជម្ងឺកើតពីការប្រើគ្រឿងញៀនជាច្រើនយ៉ាង។
ចំនួនជាងពាក់កណ្តាលនៃក្មេងដំទង់ដែលមានអាយុពី១៥ទៅ១៧បានទទួលការព្យាបាលអំពីការប្រើប្រាស់កញ្ឆា។

កញ្ឆាអាចបណ្តាលអោយមានទុក្ខទោសច្រើនយ៉ាងទៅតាមរបៀបពីរយ៉ាងគឺ ផលកើតឡើងភ្លាមៗ និងសុខភាព
ទ្រុឌទ្រោមទៅពេលក្រោយ។ កញ្ឆាធ្វើអោយ ខូចកោសិការបស់ខួរក្បាល-ធ្វើឱ្យរួមសរសៃឈាមនិងខ្យល់អុកស៊ីហ្សែនរត់មិនល្អ
ដែលបណ្តាលឱ្យខូចប្រព័ន្ធបន្តោកទេសដោយធ្វើឱ្យថយល្បឿននៃសរសៃប្រសាទ។

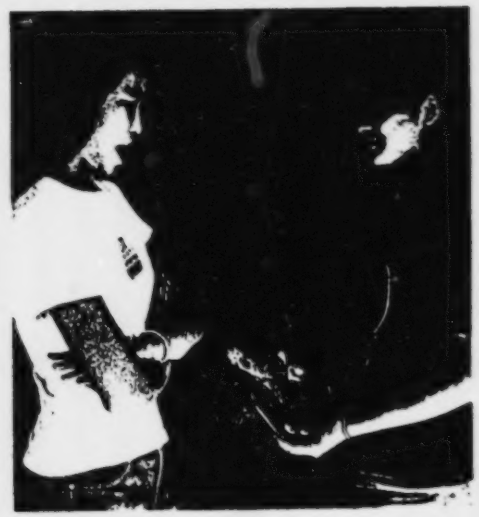
- ខ្សោយនិងចាត់បង់ការចងចាំ (ចំពោះការចងចាំខ្លីវត្រឹត្តិការណ៍ថ្មី)
- មានបញ្ហាក្នុងការទទួលខុសត្រូវចំពោះការកិច្ចដែលពិបាកធ្វើជួចជាបើកបរជាដើម
- មានការភ្ញេចភ្លាំង និង ការប្រែប្រួលជាច្រើន លទ្ធផលនេះកើតមានជារៀយៗដែលអាចឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ
- ចរិតភាពច្រើនសំដៅទៅរកផ្លូវភាមពណ្តា
- មានការពិបាកនិងការប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍, រៀនខ្សោយ

សព្វថ្ងៃនេះកញ្ឆាមានជាតិពុលជាងពេលមុនៗច្រើនណាស់។
កញ្ឆាជាគ្រឿងញៀនដ៏ខ្លាំង
ដែលបណ្តាលធ្វើឱ្យជីវិតមានការឈឺចាប់រាល់ៗ.សតិបណ្តាល
ព្រមទាំងការភ័ន្តភាំង ។ គ្រឿងញៀនដែលជ្រាបចូល
ច្រើនអាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ទៅ
ពេលបើកបរថយន្តទៀតផង ។

សព្វថ្ងៃនេះតើពាក្យសាមញ្ញរបស់កញ្ឆាហៅថាអ្វីខ្លះ?

មានពាក្យហៅជាច្រើនណាស់ចំពោះពាក្យថាកញ្ឆានេះ។ ពាក្យខាងក្រោមនេះជាពាក្យសាមញ្ញ
ដែលប្រើជាទូទៅ ជំនួសពាក្យកញ្ឆា :

Pot (ផត)	**Aunt Mary (អន់ ម៉ារី)**	**Reefer (រីហ្វើរ)**
Blunt (ប្លុងត៍)	**Weed (វីត)**	**Ganja (កញ្ឆា)**
Herb (អើប)	**Boom (ប៊ូម)**	**Bud (ពាត់)**
Gangster (ហ្គេងស្ទើរ)	**Mary Jane (ម៉ារី ចេន)**	**Kif (ខីវ)**
Grass (ហ្គ្រាស)	**Skunk (ស្គីង)**	**Dope (ដូប)**



មានពាក្យបុរាណ ឬ ឃ្លាការហៅផ្សេងៗក្រៅផ្ទះសារតាមផ្តល់ចំពោះ ពាក្យកញ្ឆាដូចជា :

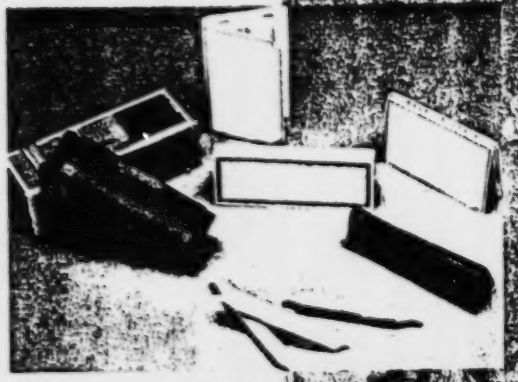
Texas Tea (ថិចសៈធី) **Maui Wowie (មុយ វីវ)** **Chronic (ក្រូនិច)**

ការប្រើគ្រាស់កញ្ឆារបៀបដូចម្តេចខ្លះ?

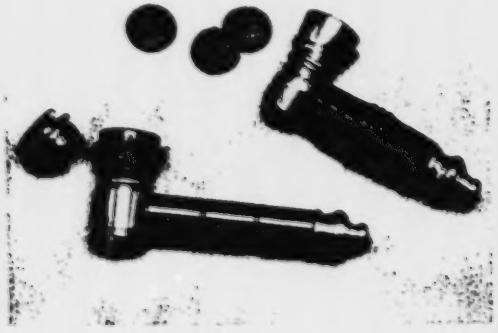
អ្នកប្រើកញ្ឆាស្ទើរតែគ្រប់គ្នា អ្នកកញ្ឆាជាធ្លាប់ជក់ដែលហៅថា **Joint** ឬ **Nail** ឬជាក់ទឹងខ្សៀជក់។
ខ្សៀដែលល្បីជាងគេ គឺខ្សៀទឹក ដែលហៅថា បំពង់កញ្ឆា។

បំពង់កញ្ឆា

អ្នកប្រើកញ្ឆាខ្លះលាយកញ្ឆាជាមួយម្ហូបអាហារ ឬ
ក៏ឆុងជាមួយតែ។ រៀបម៉្យាងទៀតគឺជៀរយកថាំស៊ីហ្គារចេញហើយយកកញ្ឆាជាក់ជំនួសវិញ ដែលហៅថាប្លឹងត៍។



កញ្ឆាជាទូទៅជាក់ក្នុងប្រអប់ឬក៏ប៉ុងស្ទើង



ខ្សៀទឹងស្ករខ្សៀ

តើខ្ញុំអាចធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថាកូនរបស់ខ្ញុំជក់កញ្ឆា?

មានសញ្ញាខ្លះដែលលោកអ្នកអាចមើលឃើញបើសិនជាអ្នកណាម្នាក់ជក់កញ្ឆា អ្នកនោះនឹងបង្ហាញអោយឃើញសញ្ញាដូចខាងក្រោមនេះ

- រលាមុខ
- វង្វេង សើចក្តីកាត់ចា
- ភ្នែកក្រហម
- ភ្ញេចភ្ញាំង
- ឃ្លានញ៉ាំចំណីក្រៅពេល

នៅពេលដែលមានផទ្ធិពលថ្នាំសាបទៅ ក្នុងរយៈពេលពីរឬបីម៉ោង អ្នកនោះនឹងងងុយដេកឬ ឃ្លានខ្លាំង។

មាតាបិតាត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នពីសញ្ញានៃគ្រឿងញៀនធ្ងន់ធ្ងរដូចជា :

- ខ្សៀនឹងចាំ ឬ ក្រជាស់មួរចាំ
- ក្លិនដូចស្លឹកឈើឆេះដែលជាប់នឹងសំលៀកបំពាក់ ហើយនឹងនៅក្នុងបន្ទប់
- ប្រើឆ្នូបក្រអូប ឬ ក៏ប្រើប្រាប់បំបាត់ក្លិន
- ប្រើទឹកថ្នាំផ្នែកបំបាត់ផ្នែកក្រហម
- សំលៀកបំពាក់ តាំងរូបភាព គ្រឿងអលង្ការជាដើម មានរូបភាព គ្រឿងញៀន ឬ ក៏ឃ្លាដែលនិយាយពីការប្រើគ្រឿងញៀន

តើខ្ញុំអាចធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថាកូនរបស់ខ្ញុំជាគណ្ឌ? (ក)

ឪពុកម្តាយត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្នដែរចំពោះការប្រែប្រួលអំពីចរិតមារយាទរបស់កូនលោកអ្នក។

ត្រូវពិនិត្យមើលសញ្ញាដែលមិនធម្មតារបស់កូនលោកអ្នកដូចខាងក្រោមនេះ:

- ភាពគេចពីគេឯង
- ភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត
- ភាពរហ័សរហៃ
- ភាពខ្វិលច្រអូសក្នុងការសំអាតខ្លួន
- ការជំទាស់
- ធ្វើអោយថយទៅចំណាងត្រួសារនិងមិត្តភាព
- ការថ្នាស់ប្តូរក្នុងការរៀនសូត្រ
- ចាត់ពីផ្ទះញឹកញាប់
- លែងចូលចិត្តកីឡាឬអ្វីដែលធ្លាប់ចូលចិត្តពីមុនមក
- ប្រែប្រួលចរិតមារយាទក្នុងការទទួលទានអាហារនិងដំណេក

សូមបញ្ជាក់ថាសញ្ញាទាំងនោះអាចបង្ហាញអោយដឹងថាជាបញ្ហាក្រៅពីការប្រើគ្រឿងញៀន។

តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីឲ្យការពារកូនរបស់ខ្ញុំកុំអោយវាជាប់ចិត្តនឹងគ្រឿងញៀន?

បង្កើតអោយមានទំនុកចិត្តល្អក្នុងការទាក់ទងនឹងរក្សាកូនអោយចូលរួមតែនឹងសកម្មភាពល្អគឺជាមធ្យោបាយដ៏សំខាន់សំរាប់ដឹកនាំកូនឆ្ពោះទៅរកជោគជ័យហើយនឹងឃ្លាតចេញពីសារធាតុដែលធ្វើអោយមានទុក្ខទោសនិងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត។ការស្រាវជ្រាវបានអោយដឹងថាក្មេងដែលចូលរួមនឹងសកម្មភាពដែលមានប្រយោជន៍ ទោះជាមានមនុស្សចាស់ មើលការខុសត្រូវនៅក្រៅសាលារៀនមានភាគតិចណាស់ ដែលប្រើគ្រឿងញៀន។ ការចូលរួមរបស់ក្មេងនិង សកម្មភាពល្អរបស់សាលារៀន, សាសនា,គ្រួសារនិង សង្គមគឺជាចំណែកមួយរបស់កម្មវិធីការពារកុំអោយមានគ្រឿងញៀន។ ខាងក្រោមនេះគឺជា ជំនួយស្មារតីខ្លះដែលគួរតែចងចាំ :

- នៅពេលសន្ទនាជាមួយកូន សូមបង្ហែរប្រធានបទទៅរកគ្រឿងញៀនហើយនិយាយអំពី ហេតុអ្វីបានជាវាបណ្តាលអោយយើងមានទុក្ខទោស។
- ដើម្បីនឹងបង្ហាញប្រធានដែលត្រូវនិយាយ សូមស្វែកូនថាតើគេបានរៀនទេះនឹងអ្វីខ្លះអំពីគ្រឿងញៀនមកពីសាលារៀន។តើគេយល់ថាខ្លួនម្តេចដែរចំពោះគ្រឿងញៀន?។
- បន្តធ្វើការសន្ទនាជាមួយកូនអំពីគ្រឿងញៀន។
- សូមរៀនធ្វើយទុំស្តែងដែលពិបាក។ តើវាអាក្រក់យ៉ាងណាចំពោះការជក់កញ្ឆា?
- សូមស្តាប់កូនកាលណាគេពិគ្រោះនឹងលោកអ្នក។ ហើយពិគ្រោះពីរឿងកញ្ឆាដោយ ចិត្តមិនសុញ. ដោយស្មោះត្រង់និងប្រយ័ត្នប្រយែង ។

កន្លែងនានាសំរាប់ទាក់ទង

បើសិនជាលោកអ្នកមានការចង់ទាក់ទងជាភាសាខ្មែរ សូមសួរកេតាមលេខទូរស័ព្ទ ឬ អាស័យដ្ឋានខាងក្រោមនេះ អង្គការនានាសំរាប់ជួយនិងផ្តល់ពត៌មានបន្ថែម :

Asian American Recovery Services
965 Mission Street, #325
San Francisco, CA 94103
Tel: (415) 541-9285

Asian Community Mental Health Services
310 8th Street, Suite 201
Oakland, CA 94607
Tel: (510) 451-6729

Asian Pacific Fam. Ctr. of Pacific Clinics
9353 East Valley Boulevard
Rosemead, CA 91770
Tel: (626) 287-2988

The Asian American
Drug Abuse Program
5318 South Crenshaw Boulevard
Los Angeles, CA 90043
Tel: (323) 293-6284

Hamilton Madison House Asian American
Mental Health & Alcoholism Services
253 South Street, 2nd Floor
New York, NY 10002
Tel: (212) 720-4520

National Asian Pacific American Families
Against Substance Abuse (NAPAFASA)
340 East 2nd Street, Suite 409
Los Angeles, CA 90012
Tel: (213) 625-5795

ការិយាល័យផ្តល់ពត៌មានជាតិផ្នែកសុភនិងគ្រឿងញៀន ចែកជូនជាបន្តបន្ទូវសៀវភៅជាភាសាអង់គ្លេស, ការសែតរួម, និងប្រជាប់ប្រជារសំរាប់ជួយអប់រំជាជំនួយ ដល់ទីពុកម្តាយយកទៅធ្វើយាយទួន្តានេក្មួន អំពីការចៀសវាង កុំឱ្យជក់ជ្រាលនិងប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនផ្សេងៗ ទៀតនោះសូមទាក់ទង :

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information
P.O. Box 2345
Rockville, MD 20847
1-800-729-6686
(TDD Number 1-800-487-4889)

ឬសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម
តាមប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណែត (Internet) អាចស្រាវជ្រាវនៅ:

Office of National Drug Control Policy (ONDCP)
www.whitehousedrugpolicy.gov
www.theantidrug.com (វីដេអូ)

Partnership for a Drug Free America
www.drugfreeamerica.org/

National Clearinghouse for Alcohol & Drug Information
www.health.org

Asian American Recovery Services
www.aars-inc.org

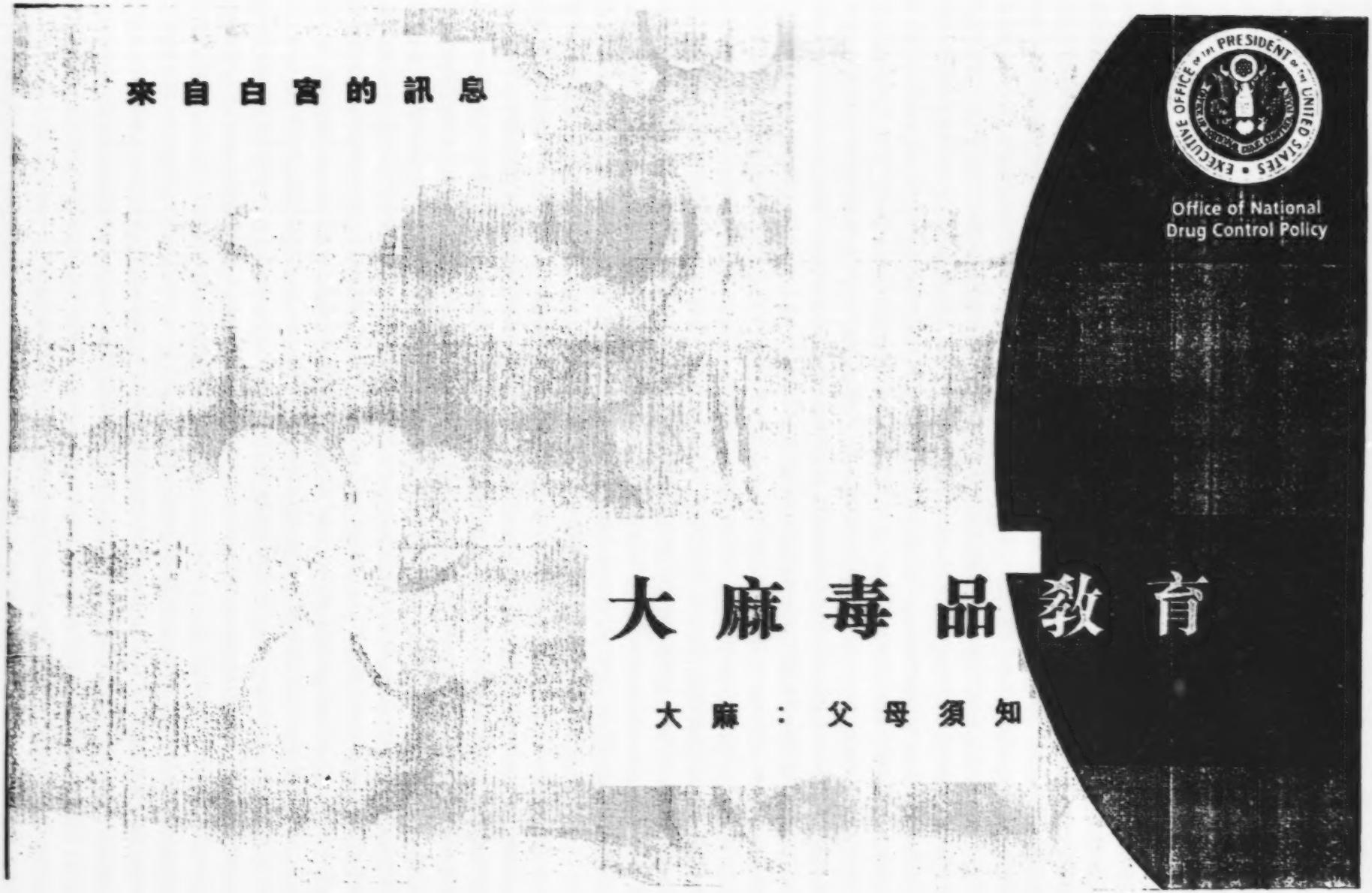
Asian Community Mental Health Services
www.acmhs.org

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
www.samhsa.gov

Center for Substance Abuse Prevention
www.samhsa.gov/csap

ពត៌មានបន្ថែមអំពីការស្នើសុំជំនួយសេវាកម្មនៅលើបណ្តាញអ៊ីនធឺណែត
(888) 258-3145 or (301) 468-9348/51

來自白宮的訊息



Office of National
Drug Control Policy

大麻毒品教育

大麻：父母須知

毒品教育是家庭教育的一部份

大麻是非法毒品，使用者多是十二到十七歲之間的青少年，即使您的子女在學校是個成績優秀的學生，家住高尚住宅區，他們仍然會在街上、學校裡、甚至家中接觸到毒品。

不要以為學校自然會提供毒品教育。抽空同您的子女交談，了解他們面對使用毒品的壓力，幫助他們做好準備，當面對這種壓力時，如何乾脆和直截了當地拒絕吸毒。由於迫切想融入美國文化，新移民的子女會有更高的危險性。

教育孩子遠離毒品是父母的責任。

不要錯誤地以為毒品教育只限於那些有問題孩子的父母，教育孩子們認識毒品的害處，是每個家長的責任。

自我教育

為人父母，必須自己首先對毒品要有所認識，才能幫助子女了解毒品的危險。以下是一些有關大麻的事實以及答案。閱讀這本小冊子，了解有關的知識，然後以此來教育您的子女。

大麻使您的子女面臨危險。

什麼是大麻?
大麻有不同種類嗎?

大麻是美國最常見的非法毒品

大麻是用一種名叫Cannabis sativa植物的葉子和花尖製成的毒品。Cannabis含有幾種稱為Cannabinoids的特殊化學成份，這些成分中的THC，就是多種因Cannabis所造成，對精神狀態發生影響的元凶。

Cannabis一詞泛指大麻以及其他用同一種植物製成的毒品。毒性較強的包括：森森米亞(sinsemilla)；哈舒舒(hashish，簡稱為hash)；以及哈舒油。各種形式的Cannabis製品都會對人的精神狀況產生扭曲的影響。

BEST COPY AVAILABLE

大麻為什麼有害？

全國吸毒及藥物濫用中心 (Center on Addiction and Substance Abuse) (CASA) 最近發表的報告指出，在一九九六年接受過戒毒治療的十八萬二千名青少年及兒童中，百分之四十八的人接受治療的原因是吸食大麻過量或染上大麻癮。這個數字幾乎是接受其他戒毒治療的青少年人數的總和。接受大麻戒毒治療的青少年中，一半以上的人年齡介乎十五歲至十七歲之間。

吸食大麻會對身體產生各種短期以及長期的危害。吸食大麻影響腦細胞，減慢中樞神經的反應，從而影響身體行動的協調能力。吸食大麻可以導致：

- 短期性記憶的減弱（指對最近事件的記憶）
- 無法勝任複雜的工作，例如駕車
- 影響理解能力和反應時間--通常會導致交通事故
- 從事危險的性行為
- 注意力無法集中--不能養成良好的學習習慣

BEST COPY AVAILABLE

目前，大麻中的 THC含量高於以往。這就使大麻的毒性更大，從而提高了發生焦慮、記憶缺失和神智不清情況的可能性。高THC含量也會增加交通事故的可能性。

目前有哪些用來稱呼大麻的俚語?

大麻還有很多不同的名字。

以下是一些常見的大麻代名詞:

Pot (波特)	Mary Jane (瑪麗珍)	Reefer (雷佛)
Herb (赫伯)	Bud (伯得)	Boom (嘣)
Grass (葛雷絲)	Dope (杜普)	Skunk (斯康克)
Weed (維得)	Blunt (布朗特)	Ganja (甘加)
Kif (基夫)	Gangster (桿斯特)	Aunt Mary (安特瑪麗)

對不同植物種屬或"品牌"的大麻還有一些的俗稱:

Texas Tea (得克薩斯茶) Maui Wowie (毛伊瓦伊) Chronic (克勞尼克)

BEST COPY AVAILABLE

吸食大麻的方法

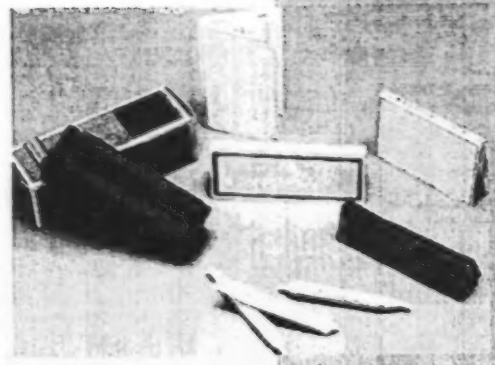
常見的方法是將大麻葉捲成煙卷(稱之為"joint"或"nail")，或將其放入煙斗中吸用。最常見的一種煙斗叫水煙斗，又稱"bong"(梆)。

有些人將大麻摻入食品中或用來泡茶。

另一種方法是將雪茄煙撕開，把煙草取出，代之以大麻，將其改製成所謂的"布朗特"("blunt")。

煙斗和濾紙

水煙斗(梆)



捲煙紙和煙卷

如何知道孩子已經在吸食大麻？

您可以從蛛絲馬跡中看出您的孩子在吸食大麻。

在吸食大麻後，吸毒者會出現以下癥狀：

- 暈眩
- 呆傻，愛傻笑
- 眼睛充血
- 喪失短期記憶
- 總想吃零食

幾個小時後早期癥狀就會消失，然後吸食大麻的人就會感到非常困倦或飢餓。

父母還應小心留意毒品的標誌以及吸毒用品，例如：

- 煙斗及香煙，或捲起來的小片紙張
- 衣服上或臥室裡有草葉燃燒後的異味
- 使用香料和其他除臭劑
- 使用消除發紅的眼藥水
- 服裝、畫報、手飾等物品上有大麻毒品的標誌，或有鼓勵使用毒品的字眼

如何知道孩子已經在吸食大麻？

父母還應注意子女行為舉止的變化。

注意觀察您的孩子是否有：

- 疏遠回避
- 情緒低落
- 疲倦
- 不修邊幅
- 學業成績退步
- 曠課
- 態度變得有敵意
- 與家人和朋友的關係日益冷淡
- 對體育和其他愛好失去興趣
- 飲食或睡眠習慣發生變化

請注意，以上這些症狀也可能是有其他非吸毒原因的問題。

如何避免孩子吸食大麻?

同子女多溝通以及鼓勵他們不斷參加積極的活動，是幫助孩子走向成功、遠離毒品以及其他麻煩的關鍵。研究顯示，孩子積極參與有益身心、有成年人指導的校外活動，他們吸毒的可能性就會減低。父母應當把鼓勵孩子參與學校、教堂、家庭以及社區的有益活動，視為防止吸毒計劃的一部份。

以下為父母提出幾條建議。

- 在與子女交談時，有意識將話題引向毒品問題， 說明毒品為什麼有害。
- 談到這個話題時，可以問孩子在學校學習了哪些有關毒品的知識。他或她對毒品有什麼看法?
- 要懂得如何回答孩子提出的棘手問題: 吸大麻究竟有什麼害處?
- 在毒品問題上同您的子女保持對話和討論。
- 耐心傾聽孩子的說話。以坦率、真誠、愛護的態度與子女討論毒品問題。

資料來源

以下機構以亞洲語言提供協助和資訊:

Asian American Recovery Services
965 Mission Street, #325
San Francisco, CA 94103
電話 (415) 541-9285

Asian Community Mental Health Services
310 8th Street, Suite 201
Oakland, CA 94607
電話 (510) 451-6729

Asian Pacific Fam. Ctr. of Pacific Clinics
9353 East Valley Boulevard
Rosemead, CA 91770
電話 (626) 287-2988

The Asian American
Drug Abuse Program
5318 South Crenshaw Boulevard
Los Angeles, CA 90043
電話 (323) 293-6284

Hamilton Madison House Asian American
Mental Health & Alcoholism Services
253 South Street, 2nd Floor
New York, NY 10002
電話 (212) 720-4520

National Asian Pacific American Families
Against Substance Abuse (NAPAFASA)
340 East 2nd Street, Suite 409
Los Angeles, CA 90012
電話 (213) 625-5795

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI)
提供多種英文刊物、錄影帶和教育資料，幫助父母與孩子討論吸毒問題。
如需獲得有關大麻和其他毒品的資料，請與以下機構聯絡:

National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI)
P.O. Box 2345
Rockville, MD 20847
1-800-729-6686
聽力障礙者電話: **1-800-487-4889**
www.health.org

以下網頁提供
有關毒品的資料:

Office of National Drug Control Policy (ONDCP)
www.whitehousedrugpolicy.gov
www.theantidrug.com (中文網頁)

Partnership for a Drug Free America
www.drugfreeamerica.org

National Clearinghouse for Alcohol & Drug Information
www.health.org

Asian American Recovery Services
www.aars-inc.org

Asian Community Mental Health Services
www.acmhs.org

Substance Abuse and Mental Health Service Administration
www.samhsa.gov

Center for Substance Abuse Prevention
www.samhsa.gov/csap

如需詳情，請打免費電話
粵語: (888) 258-3139 或 (301) 468-9342/44
普通話: (888) 258-3144 或 (301) 468-9346/47

BEST COPY AVAILABLE

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

☐ This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.

☒ This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").